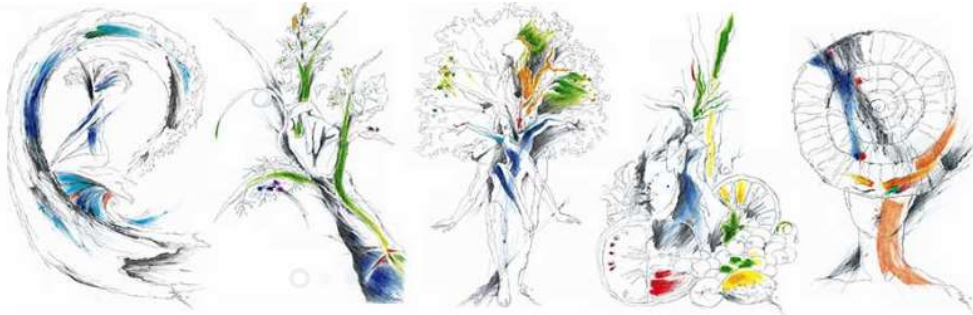


Kneipp-Verein Spiesen e.V.



anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Beachten Sie unsere Internetseite:
www.kneipp-verein-spiesen.de

Kursprogramm

Sebastian Kneipp (1821 - 1897)

wurde als Sohn eines Webers im Allgäu geboren. Trotz großer Armut und fast unbezwingbarer gesundheitlicher Probleme kämpfte er jahrelang um die Erfüllung seines Wunsches, katholischer Priester zu werden. Nachdem er seine schwere Tuberkulose, die damals noch als unheilbar galt, durch eiskalte Bäder in der Donau selbst kuriert hatte, entwickelte er eine Methode, die die Heilwirkung des Wassers nutzt. Als Seelsorger in Wörishofen arbeitete er unermüdlich an seiner „Wasserkur“, dann an Konzepten für gesunde Lebensführung, für ausgewogene Ernährung, für ausreichende Bewegung und für den Einsatz heimischer Heilpflanzen.

Pfarrer Sebastian Kneipp formulierte schon vor über hundert Jahren Prinzipien, die heute mehr denn je für die moderne Gesundheitsbildung gültig sind. Im Mittelpunkt steht die Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele als Einheit.

Die fünf Säulen der Kneippschen Lehre

Unter den Naturheilverfahren ist die Ganzheitstherapie von Sebastian Kneipp nicht nur eine der ersten, sondern auch eine der umfangreichsten. Überzeugt von der Symbiose zwischen Mensch und Natur stellte Kneipp seine Therapie auf fünf Säulen: Wasser, Bewegung, die Heilkraft der Pflanzen, ausgewogene Ernährung und eine bewusste Lebensführung. Die Kneippsche Lehre bietet hervorragende Möglichkeiten zur Erhaltung und Stärkung der Gesundheit und Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.

Wasser



"Ich glaube, dass ich kein Heilmittel anführen kann, das sicherer heilt als das Wasser."

Die Kneippschen Güsse mit warmem oder kaltem Wasser werden vorbeugend und therapeutisch eingesetzt. Ganz individuell abgestimmte Reize können dabei den Blutkreislauf anregen, die Abwehrkräfte stärken, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden steigern.

Workshops

Samstags und sonntags zu interessanten Themen.

Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Vorträge.

Reisen

- Tagesausflüge, Mehrtagesreisen
- Städtereisen, Wanderreisen usw.

Alle weiteren Informationen werden zeitnah in der Presse und im Internet bekannt gegeben.

Weitere Auskünfte und Anmeldung: Kneipp-Verein Spiesen e.V.

Ute Born-Hort (1. Vorsitzende)

Tel. 0 68 21 - 91 45 900

Ute.Born-Hort@Kneipp-Verein-Spiesen.de

Christine Pejic-Berrard (2. Vorsitzende)

Tel. 0157 86143191

christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Beachten Sie unsere Internetseite:

www.kneipp-verein-spiesen.de

In facebook und twitter sind wir ebenfalls zu finden.



Entspannungswochenende

Letztes Wochenende im Januar

Ute Born-Hort und Michael Hort, Tel. 06821 - 74 03 37



Bewegung



„Untätigkeit schwächt. Übung stärkt, Überlastung schadet.“

Sebastian Kneipp empfahl maßvolle Bewegung, damit der Bewegungsapparat leistungsfähig, Herz und Kreislauf gestärkt, der Stoffwechsel angeregt werden. Wer sich bewegt, wird belastbarer, erholter, lockerer, stärker, körperlich und geistig leistungsfähiger.

Ernährung



„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche... Was nun die Kost betrifft, so soll eine solche gewählt werden, welche gesund, nahrhaft und leicht verdaulich ist.“

Kneipps prophetische Aussage kann von der modernen Ernährungswissenschaft nur bestätigt werden. Wir wissen heute, dass viele Krankheiten durch gesunde, vollwertige Ernährung vermieden oder deren Verlauf günstig beeinflusst werden kann.

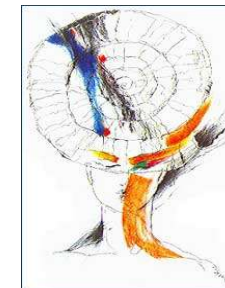
Kräuter und Pflanzen



„Für jede Krankheit hat der Herrgott ein Kraut wachsen lassen.“

Der Rat Pfr. Kneipps, Heilkräuter zu verwenden - innerlich in Form von Tee oder Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen, Einreibungen oder Zusätzen in Wickeln und Bädern -, hat sich bewährt. Die Wirksamkeit zahlreicher Heilpflanzen wurde inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen.

Lebensordnung



„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“

Kneipp war sich sicher: Leib und Seele sind eine untrennbare Einheit, insbesondere wenn es um Gesundheit oder Heilung geht. In der Kneipp-Idee wird daher eine bewusste, ausgewogene, natürliche Lebensführung ebenso beachtet wie die Aspekte und Kräfte, die für unser körperliches, seelisch-geistiges und soziales Wohlbefinden wichtig.

Kinderprogramm:

Babys in Bewegung BIB und BIB Plus

Montag bis Freitag 09.00 bis 10.30 Uhr

Birgit Denk

Nicole Bergmann

Kerstin Berens

Anja Russert

Jennifer Clemens

- 3 bis 6 Monate, 6 bis 9 Monate

- 9 bis 12 Monate, 12 bis 18 Monate

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,
66583 Spiesen-Elversberg

Babymassage

Jennifer Clemens

Mittwoch 9.00 bis 10.00 Uhr,

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,
66583 Spiesen-Elversberg

Mamis in Bewegung - Indoor

Simone Richter

Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9,
66583 Spiesen-Elversberg

Outdoor Fit mit Kind

Anja Russert

Montag ab 9.30 Uhr

CFK, Zum Nassenwald, 66583 Spiesen-Elversberg

Tanzen:

Tanzkurse für Paare (Anfänger und Fortgeschrittene)

Erik und Ursula Becker

Samstag 17.00 bis 19.00 Uhr

kath. Pfarrheim, Pastor-Kollmann-Straße, Spiesen

Tanzen für Frauen - geselliges Tanzen

Herta Grotzfeld

Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

Line Dance

Tanja Zimmermann

Dienstag 18.00 bis 19.00 Uhr und 19.00 bis 20.00 Uhr

Borussia Vereinsheim, Spiesen

Zumba®-Fitness

Christine Pejic-Berrard

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg



Bewegung im Freien:

Nordic Walking

Gabi Kurz

Samstag 13.00 bis 14.30 Uhr

Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

Yoga Breath Walking

Gabi Kurz

Samstag 10.30 bis 12.00 Uhr

Centrum für Kommunikation, Zum Nassenwald 1, Spiesen

Lauftreff

Peter Kurz

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr, Naturfreundehaus

Wandern

Beate Bucher

Petra Dörrenbecher

Toni Hauser



Grashüpfer - Turngruppe für Minis von 1 bis 2 Jahren

Simone Richter

Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr,

Dienstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, Turnhalle Langdell

Eltern-und-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahren

Vlora Franz

Dienstag 15.30 - 16.30 Uhr, 16.30 - 17.30 Uhr

Kerstin Berens

Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr

Sinja Jost

Freitags 16.00 - 17.00 Uhr

Turnhalle Großenbruch Elversberg

Kinderturnen (Kinder von 4 bis 6 Jahren)

Anne Haffke

Sandra Landgraf

Montag 15.00 - 16.00 Uhr, Turnhalle Großenbuch, Elversberg

Vlora Franz

Julia Beim

Donnerstag 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Großenbuch, Elversberg

Känguruh-Bande

Celine + Sebastian Göddel

Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

Klanggarten - Musik für Kinder von 0 bis 4 Jahren

Silvia Felten

Vorträge

Mehrmals jährlich interessante Gesundheitsvorträge speziell über Kinder



Bewegung:

Aktiv in die 2. Lebenshälfte

Christine Schmidt

Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Eversberg

Aroha

Eva Klemann

Aqua-Fitness Damen und Herren (Sept. - Mai)

Hallenbad Friedrichsthal

Nadine Odrich

Marie Rausch

Beckenbodentraining (Kurs in den Sommerferien)

Eva Klemann

Bodyshaping

Christine Pejic-Berrard

Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Eversberg

Körper und Geist:

Fastenwochen für Gesunde März und November eines jeden Jahres

Kerstin Wöhnig

Gedächtnistraining

Beate Tambue

Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr, Besprechungsraum Marx, Spiesen

Autogenes Training (Herbst eines jeden Jahres)

Progressive Muskelentspannung

Hedi Marx (Frühjahr und Herbst)

Stille Meditation und Achtsamkeit

Karin Limbach

Montag 17.30 - 18.30 Uhr für Anfänger

Montag 19.30 - 21.00 Uhr für Geübte

Einführung in Meditation und Achtsamkeit - 1 x monatlich

Klangmeditation / -reisen - jeden letzten Freitag im Monat

- zusätzliche Termine im Internet

Ute Born-Hort und Michael Hort

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom



Entspannung

Qi Gong

Maria Holthausen

Dienstag 17.30 - 18.30 Uhr, kath. Gemeindehaus, Elversberg

Taiji

Ute Born-Hort und Michael Hort,

Donnerstag 18.00 - 20.00 Uhr,

Physiotherapiepraxis Andreas Keßler, St. Ingberter Str. 9, Elversberg

- Pekingform und 32-er Schwertform

- Lange Yang Faust- und Schwert-Form, Fächer- und Säbelform

Hatha-Yoga für Damen und Herren

Jutta Robert-Jacob

Montag 9.00 - 10.00 Uhr, Physio Andraes Keßler, Elversberg

Nadine Odrich

Montag 17.30 bis 18.30 Uhr, via Zoom

Corinne Siebenaler

Montag 18:45 - 19:45 Uhr, Physio Andreas Keßler, Elversberg

Ute Born-Hort

Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr, via Zoom

Mittwoch 18.45 - 19.45 Uhr, Physio Andreas Keßler, Elversberg

Freitag 18.00 - 19.00 Uhr, via Zoom

Martina Hege-Frenzel

Mittwoch 19.30 - bis 20.30 Uhr, via Zoom

Entspannt bewegen - bewegt entspannen

Heidrun Woll

Montag 19.00 - 20.00 Uhr, via Zoom

Waldbaden

Ute Born-Hort

Mehrmals jährlich - Termine im Internet und Presse

Deep Work

Kyra Nawrocki

Samstag

Rückenfit

Lucas Fromme

Dienstag 18.00 -19.00 Uhr, via Zoom

Faszientraining

Lucas Fromme

Dienstag 19.15 -20.15 Uhr, via Zoom

Fitness- und Gesundheitstraining für Frauen

Dorothea Stolte

Montag 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen

Form Your Body

Dieter Seufert

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Gymnastik für Damen - Seniorengymnastik

Hedi Marx

Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr, Turnhalle Langdell, Spiesen



Jumping

Celine Göddel

Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr, Turnhalle Mittelbergschule, Spiesen

Mowe Your Body

Celine Göddel

Montag 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Langdell

Pilates

Steffi Mischo

Mittwoch 16.30 - 17.30,

Physiotherapiepraxis Andres Keßler, St. Ingberter Str. 9, Elversberg

Pilates meets Yoga

Maike Reichenbach

Power dich aus - Kapow, Pound und mehr

Christine Pejic-Berrard

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Präventive Rückenschule - Bewegen statt Schonen

Nadine Odrich

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg

Vitalgymnastik - Fit im Alltag

Gina Müller

Donnerstag 11.00 - 12.00 Uhr,

Physiotherapiepraxis Andres Keßler, St. Ingberter Str. 9, Elversberg

Wirbelsäulengymnastik

Eva Klemann

Dienstag 18:00 - 19.00 Uhr, Turnhalle Großenbruch, Elversberg



Kräuterwanderungen / Workshops

Marie Rausch

Mehrmals jährlich Termine im Internet und Presse



Fastenwochen für Gesunde März und November eines jeden Jahres

Kerstin Wohnig